

## Se relever en cas de chute, lentement et sûrement!

Si vous aviez la capacité de marcher avant la chute, que vous ne ressentiez aucune douleur, ni aucun étourdissement, suivez les étapes pour vous relever en toute sécurité.

1.

Se coucher sur le dos et prendre le temps de se calmer

2.

Se retourner sur le ventre ou sur le côté

3.

S'appuyer sur les mains pour redresser le tronc (se mettre à quatre pattes)

4.

Se hisser en se tenant à un objet fixe, en s'aidant avec les bras pour s'asseoir avant de se relever graduellement.

## Soyez actif!

- Trente minutes d'activité physique par jour contribuent à renforcer vos muscles et à améliorer votre équilibre.
- Être actif, c'est aussi simple que marcher, jardiner ou magasiner.
- Pensez aussi à rendre vos muscles plus forts.
- Mangez sainement et suffisamment.
- L'hiver, munissez-vous de crampons pour vos sorties à l'extérieur.



Vous êtes déjà tombé à une ou plusieurs reprises dans les trois derniers mois? Vous avez besoin d'aide?

Plusieurs ressources peuvent vous aider :

Municipalités ou organismes communautaires : Consultez le programme des activités de votre localité ou celles proposées dans votre journal local pour rester actif!

**Info-Santé 811 :**

Un professionnel de la santé pourra vous aider et répondre à vos questions, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, gratuitement.

**CLSC :**

Contactez l'accueil santé de votre CLSC pour en apprendre davantage sur les services offerts.

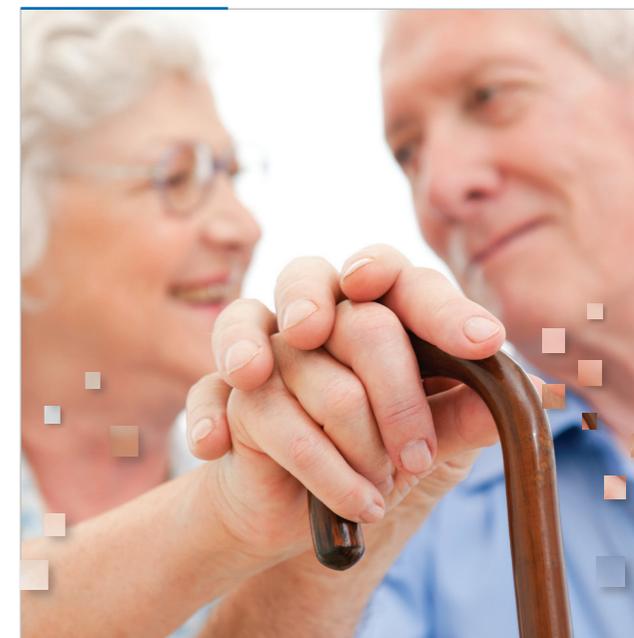
On ne vous laissera pas tomber!

[www.santeme.quebec](http://www.santeme.quebec)

Référence : CISSS de Laval

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est

Québec



ON NE VOUS LAISSERA PAS TOMBER!

**La prévention des chutes, une question d'équilibre!**

Adaptez votre domicile

Évitez les comportements à risque

Adoptez de bonnes habitudes

Soyez actif!

Québec

## Une chute à domicile

### Saviez-vous que?

Le risque de chute augmente avec l'âge et représente la principale cause de décès accidentels chez les personnes âgées de 65 ans et plus.

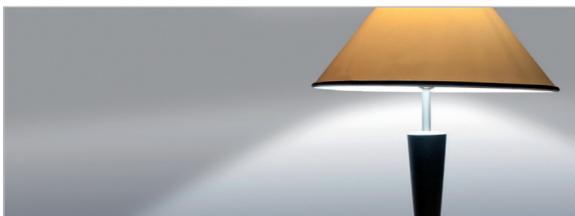
### Évitez les comportements à risque

Bien que certains comportements puissent vous sembler simples et courants, ils pourraient vous faire perdre l'équilibre.

### En voici quelques exemples :

- Monter ou descendre les escaliers en transportant des objets (ex. : sac d'épicerie)
- Monter sur un tabouret pour atteindre un objet.
- Se dépêcher pour répondre au téléphone ou à la porte.

Revoyez vos activités quotidiennes et éliminez toutes les actions pouvant vous faire chuter.



## Pour prévenir les chutes

### Adoptez de bonnes habitudes :

- Levez-vous lentement du lit, d'une chaise ou d'un fauteuil afin d'éviter une baisse de pression artérielle.
- En tout temps, portez des souliers à semelles antidérapantes et avec un talon plat.
- Évitez les vêtements trop longs.
- Allez à la toilette régulièrement afin d'éviter de vous presser pour un besoin urgent.
- Prenez vos médicaments comme prescrit et assurez-vous de bien connaître leurs effets.
- Portez vos lunettes et votre appareil auditif.

### Aménagez adéquatement votre domicile

Voici une liste d'éléments à vérifier, qui pourrait être améliorée ou modifiée afin d'assurer votre sécurité :

- ❑ Téléphone, liste des numéros en cas d'urgence et une lampe de poche à votre portée.
- ❑ Si vous demeurez seul, demandez à une personne de vous appeler ou de vous visiter tous les jours; sinon, prévoir l'installation d'un système de sécurité.



### Dans chaque pièce

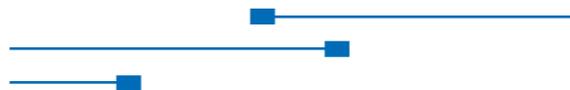
- ❑ Espaces dégagés et non encombrés.
- ❑ Interrupteur (lumière) à l'entrée de la pièce.
- ❑ Éclairage adapté le jour, le soir et la nuit.
- ❑ Tapis et carpepe fixés solidement.
- ❑ Fils bien fixés au mur.
- ❑ Seuils des portes aplanis ou enlevés.

### Dans les escaliers (intérieur et extérieur)

- ❑ Escaliers avec deux mains courantes fixées solidement et plus longues que l'escalier.
- ❑ Marches et balcons recouverts d'un fini antidérapant et bien éclairés.
- ❑ Interrupteur (lumière) en haut et en bas.

### Dans la cuisine

- ❑ Articles les plus utilisés gardés à portée de mains ou rangés dans les armoires faciles d'accès.
- ❑ Surfaces de travail bien éclairées.



### Dans la salle de bain

- ❑ Revêtement antidérapant dans le fond et à la sortie du bain ou de la douche.
- ❑ Barres d'appui solides près de la baignoire, de la douche et de la toilette.
- ❑ Au besoin, banc de douche ou surélévation de la toilette.
- ❑ Douche téléphone à hauteur ajustable.



### Dans la chambre à coucher

- ❑ Téléphone, lampe et cadran lumineux accessibles sur la table de chevet.
- ❑ Lit avec matelas ferme à hauteur du genou.
- ❑ Tablettes et tringles à portée de mains.
- ❑ Chaise permettant de s'asseoir pour s'habiller.

